



ちばの **畑** と、あなたの **食卓** をつなぐ



食べて 未来へつなごう

協力：JAとうかつ中央・JA全農ちば

シャキ!甘っ!

食卓の味方「小松菜」

千葉県は、全国でも小松菜の有数の産地です。千葉県流山市と野田市に点在する合計約10ヘクタール（東京ドーム約2個分以上）の畑を2世代で切り盛りするJAとうかつ中央の生産者、中山農産の中山友和さん^{あきと}・晶斗さん親子に、小松菜の魅力やおいしい小松菜作りのこだわり、農業への想いを伺いました。

おいしさの秘密は「品種と土」

友和さんは、小松菜の品種にとことんこだわりました。「小松菜を作ってみないか」と知り合いの方から誘われたとき、たくさんある品種の中から『自分が食べて一番おいしい、ぜひほかの人にもこの味を!』と思った、茎が太くシャキシャキとした食感で噛むほどに甘みが広がるチンゲン菜と掛け合わせた品種を選びました。また、ユリ科のネギとアブラナ科の小松菜を交互に植えることで、病気を防ぎ土壌を健やかに保つ相乗効果と、納豆菌や堆肥を配合して作物の土台となる土作りにも工夫を凝らしました。

次世代へつなぐバトン

千葉県の農業従事者の平均年齢が上がってきているといわれている中、友和さん（48歳）と晶斗さん（22歳）は流山市でも若手生産者。そんなお二人に互いの想いを聞いてみました。

ちょっと照れくさそうに「周りの農家が衰退したり土地を売ったりする中で、父は反対に畑を広げ、従業員も増やしてきました。その経営力がすごいです」と晶斗さんが言う。「息子にはどんどん失敗してほしい。失敗して自分で判断してまた失敗してという経験が、生き物である野菜と向き合う力にもなるし、ひいては従業員を率いる立場に立つための経験にもなると思います」と友和さん。着々と次世代へバトンはつながっています。



息子の晶斗さん（左）と父の友和さん（右）



「収穫時期に最初の実葉（豆葉）が青々と残っているのは、土が健康な証拠なんです。この葉っぱがあると今回もうまくいったのがわかり、うれしいですね」と友和さん。
※実葉は品質保持のため収穫後、出荷前に取り除いています。



ハウスでの収穫の様子。収穫は1株1株すべて手作業で行います。



3月中旬頃に収穫を迎える畑の様子。「自然環境との戦いです。寒い時期はビニール掛け、暖くなればはがして防虫ネットを張る。この手間暇が土作りと相まっておいしい小松菜を生み出します」と友和さん。



中山さん親子から 組合員の皆さんへ

小松菜は一年中安定してお届けでき、アクもなくどんな料理にも変身できる「食卓の味方」です。安全・安心なのは当たり前、その上で「本当にうまい!」と言ってもらえる小松菜を届けるため日々土と向き合っています。ぜひ、味わってみてください!

食卓の味方! 今夜は小松菜で一品! /

アクも少なくクセもなく栄養価も高いと言われている小松菜を使ったレシピ! ぜひ、あなたのレパートリーに加えてください。

小松菜とベーコンの ペペロンチーノ

（1人分）

- ①小松菜1株は根元を少し切って2cmくらいに切り、ベーコン2枚も細かく切っておく。ニンニク1片はみじん切り、唐辛子（苦手な人は無くても可）1本はへたを切り落とし種を取り除く。
- ②塩小さじ1を入れたお湯にスパゲティを入れ表記時間通りにゆでる。ゆで終わったら、ゆで汁を大さじ2杯にとっておく。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクと唐辛子を入れ熱した後、ベーコンと小松菜をしんなりするまで炒める。
- ④最後に②のスパゲティとゆで汁を入れてフライパンで炒め合わせ、塩コショウで味を調えて出来上がり!

小松菜は生のまま適当な大きさに切って冷凍保存もできるので、パスタやお味噌汁にも便利!



小松菜の 彩りまぜごはん

（3〜4人分）

- ①鶏ひき肉300gをサラダ油（分量外）で炒め、色が変わったら酒・和風だし各大さじ1、みりん・しょうゆ各大さじ2を加えて水分がなくなるまで煮詰めて鶏そぼろを作る。同じフライパンで卵2個分の炒り卵を作る。
- ②小松菜100g（約1/2袋）は洗って水気をよく切り、みじん切りにする。
- ③炊きあがったお米（2合分）に①と②を混ぜ込み、5分ほど蓋をして蒸らす。
- ④最後に塩などで味を調え、お好みでごまなどをふって出来上がり!

小松菜はアクが少ないので生のまま蒸すだけでOK! シャキシャキ感を味わって!

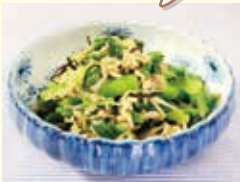


小松菜とツナの 塩昆布和え

（2〜3人分）

- ①小松菜1袋は根元を少し切って3〜4cmの長さに切り、ゆでて水にとり水分を絞る。
- ②切り干し大根15gは水で戻して食べやすい長さに切る。
- ③油を切ったツナ1缶、①と②、塩昆布15gをボウルで和えたら出来上がり!

小松菜をゆでるときは、茎を先に（10〜30秒）それから葉を入れてね!



※塩昆布は使うものによって塩分が違うので、味をみながら量を調節

ハピ・デリ! 取り扱い週

小松菜（通年）

ちばベジレポート
バックナンバーは
こちらから▶

